

兒童膳食指南 – 一至十二歲 8/03/05更新版

來源：兒童與成人照顧食品計畫，美國農業部食品與營養服務 (www.nal.usda.gov/childcare/Cacfp/index.html)

早餐

食品成份	一至二歲	三至五歲	六至十二歲 ¹
1 牛奶 流質奶	1/2 杯	3/4 杯	1 杯
1 水果/蔬菜 果汁 ² ，水果 和/或 蔬菜	1/4 杯	1/2 杯	1/2 杯
1 穀物/麵包³ 麵包 或 玉米麵包 或 餅乾 或 麵包卷 或 鬆餅 或 冷的乾麥片 或 煮熟的熱麥片 或 意大利麵食 或 麵條 或 穀物	1/2 片 1/2 份 1/4 杯 1/4 杯 1/4 杯	1/2 片 1/2 份 1/3 杯 1/4 杯 1/4 杯	1 片 1 份 3/4 杯 1/2 杯 1/2 杯

午餐或晚餐

1 牛奶 流質奶	1/2 杯	3/4 杯	1 杯
1 水果/蔬菜 果汁 ² ，水果和/或蔬菜	1/4 杯	1/2 杯	3/4 杯
1 穀物/麵包³ 麵包或 玉米麵包或餅乾或麵包卷或鬆餅或 冷的乾麥片 或煮熟的熱麥片或 意大利麵或麵條或穀物	1/2 片 1/2 份 1/4 杯 1/4 杯 1/4 杯	1/2 片 1/2 份 1/3 杯 1/4 杯 1/4 杯	1 片 1 份 3/4 杯 1/2 杯 1/2 杯
1 肉類/肉類替代品 肉類或家禽或魚 ⁴ 或替代的蛋白質產品或 奶酪(起司)或 蛋 ⁷ 熟的乾豆或豌豆，或 花生醬或其他堅果醬或種子醬，或 堅果和/或種子 ⁵ 或 酸奶(優格) ⁶	1 盎司 1 盎司 1 盎司 1/2 1/4 杯 2 大匙 1/2 盎司 4 盎司	1 1/2 盎司 1 1/2 盎司 1 1/2 盎司 3/4 3/8 杯 3 大匙 3/4 盎司 6 盎司	2 盎司 2 盎司 2 盎司 1 1/2 杯 4 大匙 1 盎司 8 盎司

點心：從四種成份中選擇其中兩種

1 牛奶 流質奶	1/2 杯	1/2 杯	1 杯
1 水果/蔬菜 果汁 ² ，水果和/或蔬菜	1/2 杯	1/2 杯	3/4 杯
1 穀物/麵包³ 麵包或 玉米麵包或餅乾或麵包卷或鬆餅或 冷的乾麥片 或煮熟的熱麥片或 意大利麵或麵條或穀物	1/2 片 1/2 份 1/4 杯 1/4 杯 1/4 杯	1/2 片 1/2 份 1/3 杯 1/4 杯 1/4 杯	1 片 1 份 3/4 杯 1/2 杯 1/2 杯
1 肉類/肉類替代品 肉類或家禽或魚 ⁴ 或替代的蛋白質產品或 奶酪(起司)或 蛋 ⁷ 熟的乾豆或豌豆，或 花生醬或其他堅果醬或種子醬，或 堅果和/或種子 ⁵ 或 酸奶(優格) ⁶	1/2 盎司 1/2 盎司 1/2 盎司 1/2 1/8 杯 1 大匙 1/2 盎司 2 盎司	1/2 盎司 1/2 盎司 1/2 盎司 1/2 1/8 杯 1 大匙 1/2 盎司 2 盎司	1 盎司 1 盎司 1 盎司 1/2 1/4 杯 2 大匙 1 盎司 4 盎司

註腳

- 1 12歲及12歲以上兒童鑒於食物需求更大，可給予更大的份量。提供的食物不可少於欄中所列出的最低數量。
- 2 水果或蔬菜汁必須是未經稀釋的。當其他點心的成份僅是牛奶時，不能給果汁。
- 3 所列份量是指煮熟的瘦肉、家禽或魚的可食用部份。
- 4 麵包和穀物必須是由全穀物或強化的穀粉或麵粉製成的。穀物片必須是全穀物或營養強化的。
- 5 堅果和種子最多只能用來作為肉類/肉類替代品的一半，因此必須結合其他肉類/肉類替代品一起使用，以滿足午餐或晚餐要求。
- 6 酸奶(優格)可以是原味或加味、未加糖或加糖的。
- 7 半個雞蛋滿足了肉類替代品的最小量(一盎司或更少)要求。